

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»
города Вятские Поляны Кировской области



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Лицей с кадетскими
классами имени Г.С. Шпагина» города
Вятские Поляны Кировской области

Е.Б. Сулова
Приказ № О-98 от 30.08.2023

Рабочая программа

по физической культуре

10-11 класс (общеобразовательный уровень)

на 2023-2024 учебный год

автор составитель
Лазарева Т.Г., Белозерова Г.Н.
учителя физической культуры

Вятские Поляны, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «физическая культура», предметная область физическая культура, составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования и с учетом примерной программы по физической культуре для 10-11 классов на основе авторской комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха, А.А. Зданевича М: Просвещение, 2014г. Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре В.И. Ляха, А.А. Зданевича М: Просвещение, 2014г, в соответствии с программой воспитания лицея.

Рабочая программа составлена с учетом изучения предмета в объеме в 10 и 11 классах по 2 часа в неделю, в год - 68 часов.

Период обучения	Количество контрольных работ	Количество контрольных точек (10-11 классы)
1 четверть	-	1 (1 полугодие)
2 четверть	-	
3 четверть	-	1 (2 полугодие)
4 четверть	-	

Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры учащиеся 10-11 класса

Должны знать:

- Роль физической культуры спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- Основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств;
- Способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.
- Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности

Должны уметь:

- Составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- Выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- Осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль над техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

Уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности:

- Проведение самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- Включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры (изучается в ходе урока). Олимпийские игры древности. Физическая культура в современном обществе. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Физическая культура человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Режим дня, и его основное содержание, и правила планирования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Контроль и наблюдения за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (изучается в ходе урока). Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекция осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовки, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техника осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. (изучается в ходе урока). Физкультурно – оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно – двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно – оздоровительная деятельность. (68 часов). Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Гимнастика с основами акробатики:* организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (у девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). *Легкая атлетика:* беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. *Спортивные игры:* технико – тактические действия и приёмы игры в футбол, мини – футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта:* технико – тактические действия и правила. *Лыжная подготовка:* передвижение на лыжах разными способами. Подъёмы, спуски, повороты, торможения.)

Гимнастика с основами акробатики (10 часов): *Организуемые команды и приемы:* перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь; строевые упражнения, строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. *Акробатические упражнения и комбинации:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках; два кувырка вперёд слитно; мост из положения стоя с помощью; кувырок назад в упор присев. *Опорные прыжки:* вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 100-110см); прыжок ноги врозь. *Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне, гимнастической скамейке (девочки):* вскок произвольно, ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись. *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики):* висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. Смешанные висы; подтягивание из висячего положения лежа (девочки). *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища; сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседанием, с поворотом; общеразвивающие упражнения в парах; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика.

Легкая атлетика (24 часа). Беговые упражнения, прыжковые упражнения. *Техника спринтерского бега:* высокий старт от 15 до 30 м.; бег с ускорением от 30 до 50 м.; скоростной бег до 50 м.; бег на результат 30, 60 м. *Техника длительного бега:* бег в равномерном темпе до 15 минут; бег на 500 - 1000м. *Техника прыжка в длину:* прыжки в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «Согнув ноги». *Техника прыжка в высоту:* прыжок в высоту с 3 – 5 шагов разбега способом «перешагиванием». *Техника метание малого мяча:*

метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м.) с расстояния 6-8 м, с 4 – 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. *Развитие выносливости*: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. *Развитие скоростно – силовых способностей*: прыжки и многоскоки, метание в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. (двумя руками из-за головы, от груди, снизу-вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания). *Развитие скоростных и координационных способностей*: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метание различных снарядов из различных и.п. в цель и на дальность.

Спортивные игры: Баскетбол (10часов): Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; повороты без мяча и с мячом; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадратах, круге). Техника ведение мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Индивидуальная техника защиты: вырывание и выбивание мяча. Тактика игры: тактика свободного нападения; позиционное нападение (5:0) с изменением позиций; нападение быстрым прорывом (1:0); взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Овладение игрой: игра по правилам мини – баскетбола; игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (12часов): Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Техника приема и передачи мяча: передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передачи мяча над собой и через сетку, приемы мяча сверху снизу над собой, в парах в движении у стены. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку с близкого расстояния. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Техника владение мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Тактика игры: тактика свободного нападения, позиционное нападения без изменений позиций игроков (6:0). Овладение игрой: игры пионербол с элементами волейбола, игра по упрощенным правилам мини – волейбола; игры и игровые задание с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных

площадках. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Лыжные гонки (12 часов) Российские лыжники на Олимпийских играх, виды лыжного спорта. Техника безопасности на занятиях лыжным спортом, лыжный инвентарь, лыжные мази, парафин, правила соревнований по лыжным гонкам, основные средства восстановления. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленные на овладение техникой скользящего шага, одноопорного скольжения, согласование работы рук и ног при передвижении на лыжах различными способами. Техника спусков, подъёмов, торможение, повороты. Основные способы перемещения на лыжах: попеременный двухшажный, одновременный бесшажный ходы; переход с попеременных ходов на одновременные. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад. Подъем «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»; спуск прямо и наискось в основной стойке, спуск прямо в низкой стойке. Торможение «пругом». Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения прикладного характера: повторное прохождение отрез до 300м – максимально, на лыжах ускорения до 20 метров, различные эстафеты на лыжах и с лыжами, прохождение дистанции до 3 км.

Прикладная физическая подготовка (изучается в ходе урока). Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висях и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная физическая подготовка (изучается в ходе урока). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости.)

Специальная физическая подготовка (изучается в ходе урока). Упражнения. Ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики. Лёгкая атлетика. Лыжная подготовка. Спортивные игры.)

Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО (в ходе урока): Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

6. Тематическое планирование.

Тематическое планирование создано с учетом рабочей программы воспитания лица. Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя,

привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных, деловых, ситуационных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Тематическое планирование. 10 класс.

Название раздела (темы)	Количество часов, отводимых на освоение раздела (темы)	Примерные сроки, отводимые на освоение раздела(темы)
Знания о физической культуре	В процессе уроков	Сентябрь
Легкая атлетика	10	Сентябрь- Октябрь
Гимнастика с основами акробатики	10	Октябрь-Ноябрь
Баскетбол	10	Ноябрь-Декабрь
Лыжная подготовка	12	Декабрь-Февраль
Волейбол	12	Март-Апрель
Легкая атлетика	14	Апрель-Май
Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	В процессе уроков	В процессе уроков

Тематическое планирование 11 класс

Название раздела с указанием количества часов на его изучение Тема урока	Модуль «Школьный урок»	Количество часов	Дата проведения
Легкая атлетика		10	Сентябрь- Октябрь
Гимнастика с основами акробатики		10	Октябрь- Ноябрь
Баскетбол		10	Ноябрь- Декабрь
Лыжная подготовка		12	Декабрь- Февраль
Волейбол		12	Март-Апрель
Легкая атлетика		14	Апрель-Май

7. Поурочное планирование 10 класс

Название раздела с указанием количества часов на его изучение Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика	10
Техника безопасности на уроках легкой атлетике, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1
Специально беговые упражнения, прыжок в длину с места-тест.	1
Отрезки на скорость. Прыжок в длину с разбега.	1
Равномерный медленный бег, эстафеты, высокий старт. Прыжок в длину с разбега.	1
Бег 60м, мини-футбол (ведение мяча, удары)	1
Равномерный бег, метание мяча	1
Бег 1000м, метание мяча	1
Бег 1000м, метание мяча	1
Челночный бег 4x10м	1
Футбол, волейбол	1
Гимнастика с основами акробатики	10
Техника безопасности. на уроках гимнастики, страховка и помощь во время занятий	1
Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, кувырок вперед.	1

Общеразвивающие упражнения со скакалкой, мост из положения стоя с поддержкой, висы и упоры	1
Кувырок вперед, стойка на лопатках кувырок назад; прыжки со скакалкой	1
Упражнения на гимнастической скамейке, мост с поддержкой, силовая работа	1
Лазание по канату, соединение акробатические. упражнения	1
Лазанье по канату, опорный прыжок, силовая работа	1
Лазание по канату в 2 приема Простейшая полоса препятствий	1
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1
Мальчики-подтягивание в висе Девочки-поднимание ног	1
Баскетбол	10
Техника безопасности при занятиях спортивными играми	1
Стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча	1
Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге	1
Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге	1
Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Индивидуальная защита.	1
Передачи двумя руками от груди приставными шагами (боком)	1
Броски мяча в корзину; вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
Бросок одной рукой от плеча с отскоком от щита. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
Ведение мяча, эстафеты	1
Игра по упрощенным правилам	1
Лыжная подготовка	12
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, - виды лыжного спорта, применение лыжных мазей	1
Попеременный двухшажный ход	1
Скользкий шаг	1
Одновременный двухшажный ход	1
Попеременный двухшажный ход	1
Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции-и 2 км	1
Дистанция 1 км	1
Одновременный одношажный ход	1

Спуск в средней и низкой стойке, подъем «елочкой», торможение и поворот упором	1
Прохождение дистанции 3,5 км	1
Игры-эстафеты на лыжах	1
Горная часть (спуск, торможение, подъем)	1
Волейбол	12
Техника безопасности при занятиях спортивными, подвижными играми.	1
Элементы волейбола: передачи мяча над собой	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой	1
Передачи мяча в парах, сочетание передач	1
Прием мяча снизу. Сочетание передач.	1
Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.	1
Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.	1
Игра по упрощенным правилам	1
Игра в волейбол	1
Легкая атлетика	14
Техника безопасности на уроках легкой атлетики, влияние упражнений на укрепление здоровья	1
Высокий старт, челночный бег.	1
Эстафеты, челночный бег 4х10м	1
Челночный бег 6х10м	1
Прыжки в высоту с разбега	1
Бег 60м, метание мяча	1
Равномерный бег, мини-футбол	1
Бег 1000м	1
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м	1
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м	1
Бег 1500м. Футбол, волейбол	1
Метание мяча с разбега	1

Организация и проведение пеших походов	1
Футбол, волейбол	1

Поурочное планирование 11 класс

Название раздела с указанием количества часов на его изучение Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика	10
Техника безопасности на уроках легкой атлетике, название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения	1
Специально беговые упражнения, прыжок в длину с места-тест.	1
Отрезки на скорость. Прыжок в длину с разбега.	1
Равномерный медленный бег, эстафеты, высокий старт. Прыжок в длину с разбега.	1
Бег 60м, мини-футбол (ведение мяча, удары)	1
Равномерный бег, метание мяча	1
Бег 1000м, метание мяча	1
Бег 1000м, метание мяча	1
Челночный бег 4x10м	1
Футбол, волейбол	1
Гимнастика с основами акробатики	10
Техника безопасности. на уроках гимнастики, страховка и помощь во время занятий	1
Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения в парах, кувырок вперед.	1
Общеразвивающие упражнения со скакалкой, мост из положения стоя с поддержкой, висы и упоры	1
Кувырок вперед, стойка на лопатках кувырок назад; прыжки со скакалкой	1
Упражнения на гимнастической скамейке, мост с поддержкой, силовая работа	1
Лазание по канату, соединение акробатические. упражнения	1
Лазанье по канату, опорный прыжок, силовая работа	1
Лазание по канату в 2 приема Простейшая полоса препятствий	1
Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений	1
Мальчики-подтягивание в висе Девочки-поднимание ног	1

Баскетбол	10
Техника безопасности при занятиях спортивными играми	1
Стойки игрока, перемещения в стойке, остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом и без мяча	1
Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге	1
Ловля и передача мяча в парах, квадрате, круге	1
Ведение мяча в разных стойках на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Индивидуальная защита.	1
Передачи двумя руками от груди приставными шагами (боком)	1
Броски мяча в корзину; вырывание и выбивание мяча. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
Бросок одной рукой от плеча с отскоком от щита. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди»	1
Ведение мяча, эстафеты	1
Игра по упрощенным правилам	1
Лыжная подготовка	12
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, - виды лыжного спорта, применение лыжных мазей	1
Попеременный двухшажный ход	1
Скользкий шаг	1
Одновременный двухшажный ход	1
Попеременный двухшажный ход	1
Одновременный двухшажный ход, прохождение дистанции-и 2 км	1
Дистанция 1 км	1
Одновременный одношажный ход	1
Спуск в средней и низкой стойке, подъем «елочкой», торможение и поворот упором	1
Прохождение дистанции 3,5 км	1
Игры-эстафеты на лыжах	1
Горная часть (спуск, торможение, подъем)	1
Волейбол	12
Техника безопасности при занятиях спортивными, подвижными играми.	1
Элементы волейбола: передачи мяча над собой	1
Передачи мяча над собой, в парах	1

Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой, в парах	1
Передачи мяча над собой	1
Передачи мяча в парах, сочетание передач	1
Прием мяча снизу. Сочетание передач.	1
Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.	1
Нижняя прямая подача с 3х м через сетку.	1
Игра по упрощенным правилам	1
Игра в волейбол	1
Легкая атлетика	14
Техника безопасности на уроках легкой атлетики, влияние упражнений на укрепление здоровья	1
Высокий старт, челночный бег.	1
Эстафеты, челночный бег 4х10м	1
Челночный бег 6х10м	1
Прыжки в высоту с разбега	1
Бег 60м, метание мяча	1
Равномерный бег, мини-футбол	1
Бег 1000м	1
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м	1
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 8- 10 м	1
Бег 1500м. Футбол, волейбол	1
Метание мяча с разбега	1
Организация и проведение пеших походов	1
Футбол, волейбол	1

Список используемой литературы:

1. Виленский М.Я., Физическая культура 5-11 «Просвещение» 2013
2. Журнал «Физическая культура» в школе.
3. Лях В. И., Мейксон Г. Б. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2009 г.
4. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов, Отраслевой

банк данных, Спортивный фотобанк, Календарь региональных мероприятий , Государственные и общественные спортивные организации. Предусмотрен поиск органов управления физической культурой и спортом зарубежных стран, <http://www.infosport.ru>

5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
7. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>

Контрольная точка

Тест для 10-11 классов по «Физической культуре»

1 вариант

Тестовые задания включают 25 вопросов, к каждому из которых предложено 3 варианта ответа, в них содержатся как правильные, так и неправильные ответы. Вам нужно выбрать только один ответ, который Вы считаете наиболее полным и правильным. Ответы внести в бланк ответов, или обвести кружочком правильный вариант. Оценивается правильный ответ в 1 балл.

Назовите, в каких государственных документах закреплены правовые основы физической культуры и спорта

- а) Конституция РФ
- в) Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»
- с) оба варианта верны

Физическая культура личности – это

- а) это совокупность достижений в создании и использовании специальных средств, методов и условий физического совершенствования человека
- в) достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни
- с) совокупность индивидуальных свойств психики, управляющих социальной активностью человека

Какой древнегреческий врач широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновал принцип их применения

- а) Гиппократ
- в) Аристотель
- с) Гален

В покое у физически неактивных людей ЧСС обычно составляет

- а) 100-150 уд.мин.
- в) 72-84 уд.мин.
- с) ниже 60 уд.мин.

Утомление – это

- а) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся временным снижением работоспособности
- в) регулярное нарушение функций человека
- с) состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующееся долговременным снижением работоспособности

5. К функциям спорта относятся:
- а) социализирующая
 - в) регламентирующая
 - с) подготовительная
6. Девиз Олимпийского движения гласит
- а) Никакой дискриминации в спорте — ни политической, ни религиозной, ни расовой
 - в) Мы за толерантность и спорт!
 - с) Взаимопонимание, дружба, солидарность и честная игра
7. Назовите основателя современных Олимпийских игр
- а) Пьер Де Кубертен
 - в) Пьер Фон Кубертен
 - с) Пьер Де Камертон
8. Какое утверждение является нарушением техники безопасности при игре в баскетбол
- а) Надевать спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой
 - в) Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру следует только по команде капитана команды
 - с) Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков
9. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:
- а) низкий старт
 - в) высокий старт
 - с) вид старта по желанию бегуна
10. При сильном ветре, пониженной температуре разминка должна быть:
- а) более интенсивной
 - в) более лёгкой
 - с) обычной
11. Осанкой называется:
- а) силуэт человека
 - в) привычная поза человека в вертикальном положении
 - с) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие
12. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- а) тяжелая атлетика
 - в) гимнастика
 - с) современное пятиборье
13. Назовите основные физические качества:
- а) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
 - в) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
 - с) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
14. Как осуществляется переход игроков в волейболе из зоны в зону?
- а) произвольно
 - в) по часовой стрелке
 - с) по указанию тренера
15. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке.
- а) 5
 - в) 6
 - с) 7
16. Физическими упражнениями принято называть:
- а) многократное повторение двигательных действий

- в) движения, способствующие повышению работоспособности
 с) определенным образом организованные двигательные действия
17. Строевые упражнения в гимнастике – это
 а) совместные действия в строю
 в) упражнения на снарядах
 с) совместные общеразвивающие упражнения
18. Утренняя гимнастика относится к ...
 а) образовательно-развивающей гимнастике
 в) оздоровительной гимнастике
 с) спортивной гимнастике
19. На какие основные стили подразделяются лыжные ходы
 а) Бесшаговый, одношаговый, двухшаговый
 в) классический и свободный
 с) по равнине, на подъеме и под уклон
20. В чем заключается первая помощь при ранениях?
 а) Наложение повязки и транспортной шины
 в) Введение противостолбнячной сыворотки
 с) Остановка кровотечения, защита раны от вторичности загрязнения
21. Игра в баскетбол продолжается:
 а) два периода по 10 мин. каждый;
 в) четыре периода по 10 мин. каждый;
 с) четыре периода по 15 мин. каждый
22. Назовите способ плавания, представленный на картинке
 а) плавание на боку с выносом руки
 в) баттерфляй на спине
 с) кроль на спине
23. С чего начинаются занятия оздоровительным бегом
 а) с низкого старта
 в) с разминки
 с) с тренировки выносливости
24. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
 а) 9 м
 в) 10 м
 с) 11 м
25. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок...
 а) «с разбега»
 в) «перешагиванием»
 с) «перекатом»

Лист правильных ответов

1 вариант № вопроса	Правильный ответ	Количество баллов
	С	1
	В	1
	А	1
	В	1
	А	1
	А	1
	А	1

	В	1
	В	1
	А	1
	В	1
	В	1
	В	1
	В	1
	А	1
	С	1
	А	1
	В	1
	В	1
	С	1
	В	1
	С	1
	В	1
24.	С	1
25.	А	1

Контрольная точка 2

Вариант 1

10-11 классы

1-10. Под физической культурой понимается:

- А) часть культуры общества и человека;
- Б) процесс развития физических способностей;
- В) вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств;
- Г) развитие естественных сил природы и воспитание гигиенических качеств.

1-11. Результатом физической подготовки является:

- А) физическое развитие;
- Б) физическое совершенство;
- В) физическая подготовленность;
- Г) способность правильно выполнять двигательные действия.

2-10. Что определяет техника безопасности?

- А) навыки знаний физических упражнений без травм;
- Б) комплекс мер направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;
- В) правильное выполнение упражнений;
- Г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

Вопрос № 2-11

Какие необходимо соблюдать санитарно – гигиенические требования.

- а) состояние мест занятий должно соответствовать гигиеническим нормам;
- б) инвентарь и спортивное оборудование должны быть исправны;
- в) у занимающихся должна быть соответствующая спортивная одежда и обувь;
- г) все утверждения верны.

3-10. Когда Россия впервые приняла участие в Олимпийских играх?

- А) 1908 год в Лондоне;
- Б) 1912 год в Стокгольме;
- В) 1952 год в Хельсинки;
- Г) 1928 год в Амстердаме.

3-11. В каком году, и в каком городе было положено начало проведению Зимних Олимпийских игр?

- а) 1916г. – Осло;
- б) 1920г. - Лейк – Плейсид;
- в) 1924г. – Шамони;
- г) 1928г. - Сент – Мориц.

4-10. Олимпийская клятва арбитров прозвучала впервые

- а) 1952;
- б) 1960;
- в) 1968;
- г) 1972.

4-11. Спортсмены Российской Федерации выступили под Российским флагом на

- а) XXV Олимпийских играх в Барселоне;
- б) XVI Олимпийских играх в Альбервиле;
- в) XVII Олимпийских играх в Лиллехаммере;
- г) XXVI Олимпийских играх в Атланте.

5-10. Бег с остановками и изменению направления по сигналу преимущественно способствует формированию:

- А) координации движений;
- Б) техники движений;
- В) быстроты реакции;
- Г) скоростной силы.

5-11. Какое из физических качеств, при его чрезмерном (или непродуманном) развитии

отрицательно влияет на гибкость:

- а) Выносливость;
- б) Быстрота;
- в) Сила;
- г) Координационные способности

6-10. Каковы нормальные показатели артериального давления здорового взрослого человека?

- а) 90/60;
- б) 120/70;
- в) 140/90;
- г) 200/100.

6-11 Для чего используется метод пульсометрии в проведении уроков по физической культуре в школе.

- а) Для определения общей плотности урока;
- б) Для определения моторной плотности урока;
- в) Для построения кривой пульса;
- г) Для измерения работоспособности школьников.

7-10. К циклическим видам спорта относятся...:

- А) борьба, бокс, фехтование;
- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

7-11. Какие виды спорта относятся к единоборствам...

- А) борьба, бокс, фехтование;

- Б) баскетбол, волейбол, футбол;
- В) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание;
- Г) метание мяча, диска, молота.

8-10. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является:

- А) календарь соревнований;
- Б) положение о соревнованиях;
- В) правила соревнований;
- Г) программа соревнований.

8-11. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр?

- А) НХЛ;
- Б) НБА;
- В) МОК;
- Г) УЕФА.

9-10. Под физическим качеством «ловкость» понимают:

- а) Способность точно дозировать величину мышечных усилий;
- б) Способность быстро перестраивать двигательную деятельность в меняющейся обстановке с овладением новыми движениями;
- в) Освоить действие и сохранить равновесие;
- г) Способность технически верно повторить заданное упражнение.

9-11. Какие упражнения больше всего подходят для развития выносливости?

- а) Аэробные, циклические упражнения;
- б) Упражнения статического характера;
- в) Упражнения динамического характера;
- г) Анаэробные сложно-координационные упражнения.

10-10. 16. Под двигательной активностью понимают:

- а) суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни;
- б) определенную меру воздействия физических упражнений на организм занимающихся;
- в) определенную величину объема и интенсивности нагрузки;
- г) педагогический процесс, направленный на повышение спортивного мастерства.

10-11. Освоение двигательного действия следует начинать с...

- а) Формирования представления об общем смысле данного способа решения двигательной задачи;
- б) Выполнение двигательного действия в упрощенной форме и в замедленном темпе;
- в) Устранения ошибок при выполнении подготовительных и подводящих упражнений;
- г) Формирование связей между двигательными центрами, действующими в данном действии.

11-10. Под здоровым образом жизни понимается:

- а) Отсутствие вредных привычек, регулярное посещение врача, цивилизованное отношение к природе;
- б) Регулярные занятия спортом, закаливания, пропаганда здорового образа жизни;
- в) Определенный стиль жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление здоровья;
- г) Поддержание на протяжении многих лет высокой работоспособности.

11-11. Как называется состояние человека, которому свойственно полное

физическое, душевное и социальное благополучие?

- а) физическое развитие;
- в) физическое состояние;
- б) физическая подготовленность;
- г) здоровье.

12-10. 15. Индивидуальное развитие организма обозначается как

- а) генезис;
- б) онтогенез;
- в) филогенез;
- г) воспитание.

12-11. Как называют совокупность приёмов механического и рефлекторного воздействия на ткани и органы?

- а) массаж;
- в) гигиена;
- б) закаливание
- г) нагрузка.

13-10. 26. Гиподинамия – это..

- а) Нарушение опорно-двигательного аппарата;
- б) Недостаточная физическая активность;
- в) Расстройство вестибулярного аппарата;
- г) Расстройство функции движения.

13-11. Гиперстеник – это...

- а) человек со слабой мускулатурой;
- б) человек имеющий рыхлую мускулатуру;
- В) здоровый человек
- Г) часто болеющий человек

14-10. Способность организма к продолжительному выполнению, какой либо работы без заметного снижения работоспособности.

- а) выносливость;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) быстрота.

14-11. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

- а) быстрота;
- б) сила;
- в) гибкость;
- г) выносливость.

15-10. Сущность соревновательного метода состоит:

- а) В широкой самостоятельности занимающихся и проявлении творческих способностей;
- б) В конкурентном сопоставлении сил в борьбе за первенство в условиях унификации действий и в соответствии с правилами соревнований;
- в) В выполнении упражнений в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой;
- г) В стимулировании интереса занимающихся к выполнению физических упражнений.

15-11. Что относится к характеристикам физической нагрузки?

- а) степень преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- б) утомление, возникающее в результате их выполнения;
- в) сочетание объёма и интенсивности физических упражнений;

г) частота сердечных сокращений.

16-10. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
- Б) холодный компресс на голову, покой, ногам придать возвышенное положение;
- В) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
- Г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

16-11. Какой витамин вырабатывается организмом при воздействии ультрафиолета?

- А) витамин А;
- Б) витамин В;
- В) витамин С;
- Г) витамин D.

17-10. В спортивной игре волейбол считается ошибкой

- а) четыре удара;
- б) неправильная замена;
- в) двойное касание;
- г) все утверждения верны.

17-11. Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча в баскетболе формируется при обучении тактическим действиям в.....

- а) Нападении;
- б) защите;
- в) Противодействии;
- г) Взаимодействии

18.10. Основателем этой спортивной игры был Джеймс Нейсмит. Укажите название спортивной игры.

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) теннис

18-11. Основателем этой спортивной игры был Уильям Морган. Укажите название спортивной игры.

- а) футбол;
- б) волейбол;
- в) баскетбол;
- г) теннис

19-10. Назовите лыжный ход

Б

Назовите лыжный ход

- а) одновременный одношажный ход;
- б) попеременный двухшажный ход
- в) одновременный бесшажный ход;
- г) коньковый одношажный ход.

19-11 Назовите лыжный ход

- а) одновременный одношажный ход;
- б) попеременный двухшажный ход
- в) одновременный бесшажный ход;

- г) коньковый одношажный ход.
 20-10. Биатлон – это...
 а) санный вид спорта;
 б) лыжное двоеборье
 в) скоростной бег на коньках;
 г) лыжные гонки со стрельбой по мишеням
 20-11. Слалом – это...
 а) санный вид спорта;
 б) игра с мячом;
 в) скоростной спуск;
 г) конный вид спорта.
 21-10. Самый распространённый способ передвижения человека.
 21-11. Вид спорта, который включает конкур, фехтование, стрельбу, бег и плавание, называется _____.
 22-10. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как
 22-11. - быстрый переход из упора в вис.
 23-10. Система физических упражнений, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.....;
 23-11. Система преимущественно силовых упражнений для женщин, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма называется....
 24-10. Состояние устойчивого положения тела в пространстве обозначается как ...
 24-11. Сохранение равновесия тела путём изменения положения его отдельных звеньев обозначается как ...
 25-10. Количество игроков команды в волейболе составляет.....
 25-11. Количество игроков команды в баскетболе составляет.....

Ответы к тестам для учащихся 10-11 классов

Ключи

№ задания 10 ответ 11 ответ

- 1 А Б
 2 Б Г
 3 А В
 4 В Г
 5 В В
 6 Б В
 7 В А
 8 Б В
 9 Б А
 10 А А
 11 В Г
 12 Б А
 13 Б А
 14 А Б
 15 Б В
 16 Б Г
 17 Г Б
 18 В Б

19 А В

20 Б В

21 ходьба Современное пятиборье

22 вис спад

23 атлетическая гимнастика шейпинг

24 равновесие балансировка

25 6 игроков 5 игроков